800 SECRETS DE SANTÉ AU NATUREL

Un ouvrage publié sous la direction de Jean-Luc Darrigol

800-E-22.qxp 30/07/2009 14:09 Page 2

ISBN : 978-2-7033-0794-5

une marque du groupe éditorial Piktos,
Z.I. de Bogues, rue Gutenberg - 31750 Escalquens
Bureau parisien : 6, rue Régis - 75006 Paris

Thierry ROBERT

800 SECRETS DE SANTÉ AU NATUREL



Introduction

Je n'avais que quelques années lorsque j'ai vu de l'eau bouillir sur le crâne d'une imprudente restée trop longtemps exposée au soleil de plomb d'un été torride. Aujourd'hui, j'ai du mal à en croire mes souvenirs, et pourtant !

Selon ses propres dires après avoir repris ses esprits, elle nous raconta que, juste avant l'intervention, elle ne sentait plus son corps et ne percevait que des ombres et des sons de plus en plus lointains...

Une amie de la famille, dont j'essayais d'oublier la présence bruyante, s'empressa de faire chauffer de l'eau dont elle remplit aux trois quarts une bouteille en verre, appliqua son mouchoir de tissu plié je ne sais plus combien de fois sur l'orifice, le saisit autour du goulot, retourna la bouteille et essuya une goutte qui perlait sous le mouchoir. L'eau commença bizarrement à bouillir à gros bouillons au-dessus de la tête de la malheureuse qui gisait sans réaction sur le canapé. En quelques minutes, elle avait retrouvé tous ses sens, et la bouteille perdu une grande partie de son eau !

Même s'il m'a fallu des années pour réaliser la gravité du phénomène auquel j'avais assisté, et les difficultés à y faire face selon l'approche médicale moderne, c'est sûrement ce jour-là que j'ai appris à ne pas juger les gens sur leur apparence.

Après plusieurs décennies de recherches et d'expériences aux quatre coins du monde avec des individus parfois déconcertants, parmi lesquels des guérisseurs, bergers, sorciers, shamans, *kahunas* et autres, l'obsession actuelle pour les médicaments modernes ne me paraît justifiée que par une longue propagande commerciale, et serait sûrement moins compulsive si ces derniers avaient vraiment réussi à donner à la maladie une connotation moins dramatique, alors qu'il existe, pour la plupart des maux courants, des moyens simples vraiment efficaces, dont certains si naturellement utilisés depuis toujours dans mon environnement direct, que j'ai longtemps été persuadé qu'ils étaient connus du monde entier.

Encore récemment, je me risquais prudemment à indiquer à une jeune doctoresse, un massage ancestral destiné à la débarrasser d'une angine récurrente implacable qui, selon ses propres termes, lui pourrissait la vie depuis des années. Quelques jours plus tard, elle m'apprenait, ravie, que l'angine avait complètement disparu en une journée.

Tout le monde n'est malheureusement pas aussi ouvert à l'inconnu. Certaines personnes sont même inconsciemment si attachées à leur maladie contre laquelle leur combat donne un sens à leur vie, qu'elles ne recherchent dans le fond rien d'autre que de la reconnaissance pour des souffrances qu'elles veulent valorisantes ; à l'exemple de la brave ménagère qui se plaint de sa migraine, mais qui la cherche dès qu'elle disparaît plutôt que de faire face au sentiment de vide que son absence lui laisse…

Beaucoup de ces méthodes ont été occultées par la médecine expérimentale moderne, encensée depuis des décennies à grands renforts médiatiques par les observateurs scientifiques qui lui

ont attribué la disparition de la plupart des maladies infectieuses ; à moins que les campagnes de vaccination ne soient pas responsables de l'amélioration de la santé publique, mais tout simplement l'amélioration de l'alimentation et des conditions de vie, comme l'affirment dans le monde entier un nombre croissant d'individus parmi lesquels des membres mêmes du corps médical actuel. Toutes ces voix vont dans le sens de la médecine chinoise traditionnelle, entre autres, qui affirme depuis des siècles que l'alimentation est la première des médecines.

Quoi qu'il en soit, la médecine expérimentale ne peut que constater le nombre de ses déçus qui, lassés d'être patients, se retournent vers des thérapies globales.

Une autre affirmation de la médecine chinoise millénaire est que les organes et autres constituants de l'enveloppe corporelle, que sont les membres et le squelette, sont en relation mutuelle par l'intermédiaire des méridiens, nerfs et fluides corporels, ce que confirme l'évolution des études en réflexologie. Les représentations holographiques montrent que chacune des différentes parties du corps humain consiste en un système de points en correspondance avec l'ensemble du corps qui ne peut être ramené à la somme de ses parties. Si la partie est dans le tout, le tout est également dans la partie. La maladie semble ainsi indiquer un déséquilibre global, et pas seulement de l'organe dans lequel il se manifeste, ce qui implique que les symptômes ne représentent que la partie visible d'un déséquilibre imperceptible, et qu'il est illusoire de vouloir traiter une partie isolée du reste du corps.

Sous cet angle, les milliers de théories de la médecine expérimentale n'apparaissent plus que comme des bouche-trous destinés à camoufler un vide de savoir. Comment s'étonner que ce qui devrait fonctionner n'apporte souvent pas les résultats escomptés, alors que certaines choses fonctionnent sans que personne ne comprenne pourquoi ? Est-ce pour autant une raison de les ignorer ?

Personne ne sera donc surpris de constater que certaines des méthodes qui suivent, dont beaucoup font appel à des « simples », sont préconisées dans le traitement de plusieurs symptômes, car les plantes ont un large spectre d'action qui influence tout l'organisme de manière naturelle et explique sûrement leur efficacité, contrairement aux médicaments synthétiques dont la sélectivité à l'égard d'une cible biologique reste tout à fait théorique, mais les liaisons à d'autres cibles très susceptibles de provoquer des effets toxiques…

Si le terme de « simples » est souvent interprété de manière péjorative, l'expérience démontre que l'efficacité se cache justement dans la simplicité, même si, pour des raisons commerciales, celle-ci est désespérément noyée dans une complexité grandissante, toujours plus exigeante, et aux promesses illusoires, mais répondant aux besoins d'une écrasante majorité qui ne demande qu'à être rassurée, voire éblouie, mais surtout pas éclairée…

Rappelons tout de même à ceux qui assimilent l'usage des plantes à des pratiques de charlatans, de la manière dont ils ont été programmés à penser, que l'énorme majorité des médicaments modernes y trouvent leur origine en ne s'intéressant qu'aux éléments dits actifs, ce qui impliquerait que les plantes soient également constituées d'éléments inactifs. Doit-on croire que la nature, dont le secret de la vie reste inviolé, s'encombre vraiment d'éléments inutiles, ou que la conscience de l'homme est trop limitée pour comprendre leur utilité en association avec les éléments reconnus actifs dans l'équilibre manifesté par la plante ? Ceci expliquant peut-être les effets secondaires des médicaments qui ne respectent pas cet équilibre.

Pourquoi de plus en plus de plantes présentées avec mépris comme des placebos sont-elles interdites sur un marché dont il paraît difficile de nier la logique purement économique ? Pourquoi remettre en question les effets thérapeutiques des

simples quand personne ne remet en cause les effets fortement toxiques de certaines d'entre elles, alors que la médecine traditionnelle elle-même nous apprend que la différence entre un médicament et un poison n'est qu'une question de dosage ? Est-il nécessaire de rappeler que la calomnie est, de toujours, l'arme favorite de l'incompétence ?

À l'égard des sceptiques, auxquels j'ai appartenu une longue période de ma vie, je ne souhaite pas de traverser des épreuves traumatisantes qui leur permettraient de constater, par exemple, les effets antiseptiques et cicatrisants étonnants d'une plante aussi commune que la lavande.

Parmi les nombreuses méthodes qui suivent, toutes sont à la portée de tout un chacun.

Aucune de celles basées sur des croyances ou des capacités particulières n'a été retenue.

L'efficacité de certaines d'entre elles ne possède aucune explication scientifique. Quant aux autres, le parti a été pris, pour les raisons précédemment évoquées, de ne pas limiter leur nombre en les présentant de la manière la plus épurée qui soit de théories dont la validité peut paraître douteuse.

Enfin, sans entrer dans des considérations qui sortent largement du cadre de ce livre, il est malgré tout indispensable de dévoiler dès à présent un des plus grands secrets de l'efficacité, et pas seulement dans le domaine de la santé : l'intention.

Quel que soit le problème de santé qui vous préoccupe, le simple fait de vous prendre en main plutôt que de vous en remettre passivement à qui que ce soit, est déjà un grand pas vers le mieux-être.

Ne laissez jamais votre esprit accroché à la maladie mais sur l'objectif que vous poursuivez, et persévérez en vous attachant à la moindre amélioration. Certains résultats peuvent être immédiats, d'autres peuvent prendre du temps avant de manifester des effets visibles lorsque le travail s'opère en profondeur,

en ne se limitant pas à la stimulation de manière artificielle, mais à la restauration du fonctionnement normal.

De plus, considérez que, en dehors des petits accidents sporadiques, les symptômes de la maladie vous informent d'un déséquilibre global qui devrait vous inciter à commencer à revoir votre régime alimentaire, si ce n'est votre manière de vivre, avant que votre corps ne vous adresse des messages plus difficiles à ignorer…

En ce qui concerne le choix de la méthode, ne négligez surtout pas un élément qui entre beaucoup plus en compte dans nos choix de vie que la plupart ne le réalisent : l'intuition. Choisissez celle qui vous inspire le plus et, en cas d'urgence, celle qui fait appel à des éléments directement disponibles.

Enfin, faites l'effort de considérer qu'il n'existe pas de maladies, mais uniquement des malades, incomparables les uns aux avec les autres, qui doivent concourir à trouver leur propre équilibre.

Le piètre médecin ne s'intéresse qu'à la maladie ;

Le bon médecin s'intéresse au malade ;

Le grand médecin s'intéresse à la société humaine.

CONFUCIUS

A

Abcès/furoncles/panaris

Accumulation locale de pus dans une cavité due à un staphylocoque dans le cas du furoncle. Le panaris est une inflammation du doigt.

🕮 Faire des emplâtres d'argile verte le plus souvent possible. Changer dès que celle-ci est sèche.

🕮 Appliquer une feuille de poireau cuite et tiède, et renouveler au besoin plusieurs fois/jour jusqu'à ce que l'abcès soit mûr.

🕮 Renouveler toutes les heures l'application d'un oignon cuit réduit en pâte ou un pansement de carottes râpées.

🕮 Faire bouillir des feuilles fraîches de bouillon blanc dans du lait 5 min, et appliquer le tout en compresses.

🕮 Humecter ou faire des compresses avec de l'Élixir du Suédois après avoir appliqué sur la peau un corps gras neutre comme le beurre de karité ou tout simplement de l'huile.

Boire 1 c.à.c de liqueur du Suédois dans une infusion de camomille ou d'ortie piquante 3 fois/jour.

🕮 Faire des compresses avec 2 c.à.c de teinture mère de souci dans 1 bol d'eau.

🕮 Si l'abcès s'ouvre, le faire tremper dans une décoction de camomille matricaire, puis appliquer de l'huile de millepertuis, et recouvrir d'un pansement.

🕮 Faire bouillir de la verveine à raison de 1 c.à.s pour 1/4 l d'eau pendant 3 min, et filtrer. Faire des compresses avec les herbes chaudes au moins 1 h, en remplaçant régulièrement la compresse dès qu'elle est sèche.

🕮 Faire cuire une figue sèche dans un peu de lait pendant quelques minutes. Laisser tiédir et appliquer sur le panaris. Renouveler plusieurs fois/jour.

🕮 Appliquées directement sur une plaie, les feuilles de plantain froissées ont un effet pansement étonnant. Les Anciens affirment qu'une journée avec un tel pansement sur un doigt affecté d'un panaris suffit à le guérir sans bistouri.

🕮 Faire tremper le panaris dans des bains les plus chauds possibles de décoctions de camomille matricaire.

🕮 Si le doigt suppure, l'envelopper d'une bouillie de graines de lin.

🕮 Faire chauffer un peu de lait avec 2 gousses d'ail hachées et rajouter suffisamment de mie de pain pour absorber le liquide. Mélanger avec l'ail et utiliser cette pâte en compresse sur le panaris pendant 20 min. Renouveler 3 fois/jour.

🕮 Pour les abcès dentaires, faire des gargarismes à l'aide d'une décoction de fanes de carottes (1 poignée de fanes soit 1/2 l d'eau).

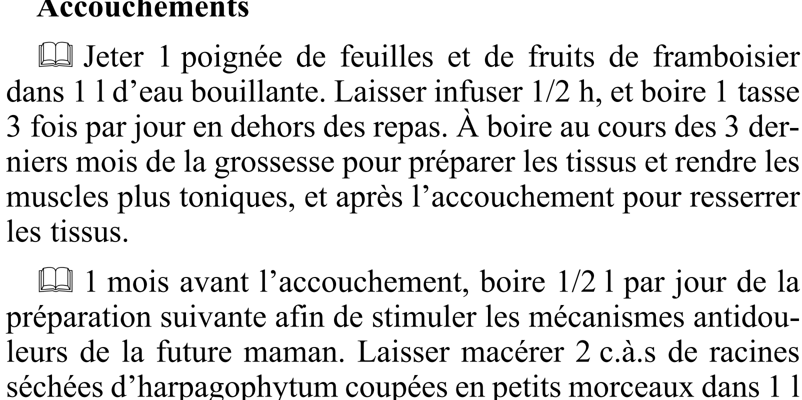
Abeilles

Voir Piqûres.

Accident

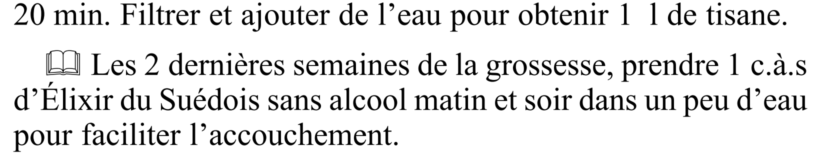
Voir problème spécifique.

Accouchements



🕮 Jeter 1 poignée de feuilles et de fruits de framboisier dans 1 l d'eau bouillante. Laisser infuser 1/2 h, et boire 1 tasse 3 fois par jour en dehors des repas. À boire au cours des 3 derniers mois de la grossesse pour préparer les tissus et rendre les muscles plus toniques, et après l'accouchement pour resserrer les tissus.

🕮 1 mois avant l'accouchement, boire 1/2 l par jour de la préparation suivante afin de stimuler les mécanismes antidouleurs de la future maman. Laisser macérer 2 c.à.s de racines séchées d'harpagophytum coupées en petits morceaux dans 1 l d'eau. Au matin, chauffer jusqu'à ébullition et laisser infuser 20 min. Filtrer et ajouter de l'eau pour obtenir 1 l de tisane.



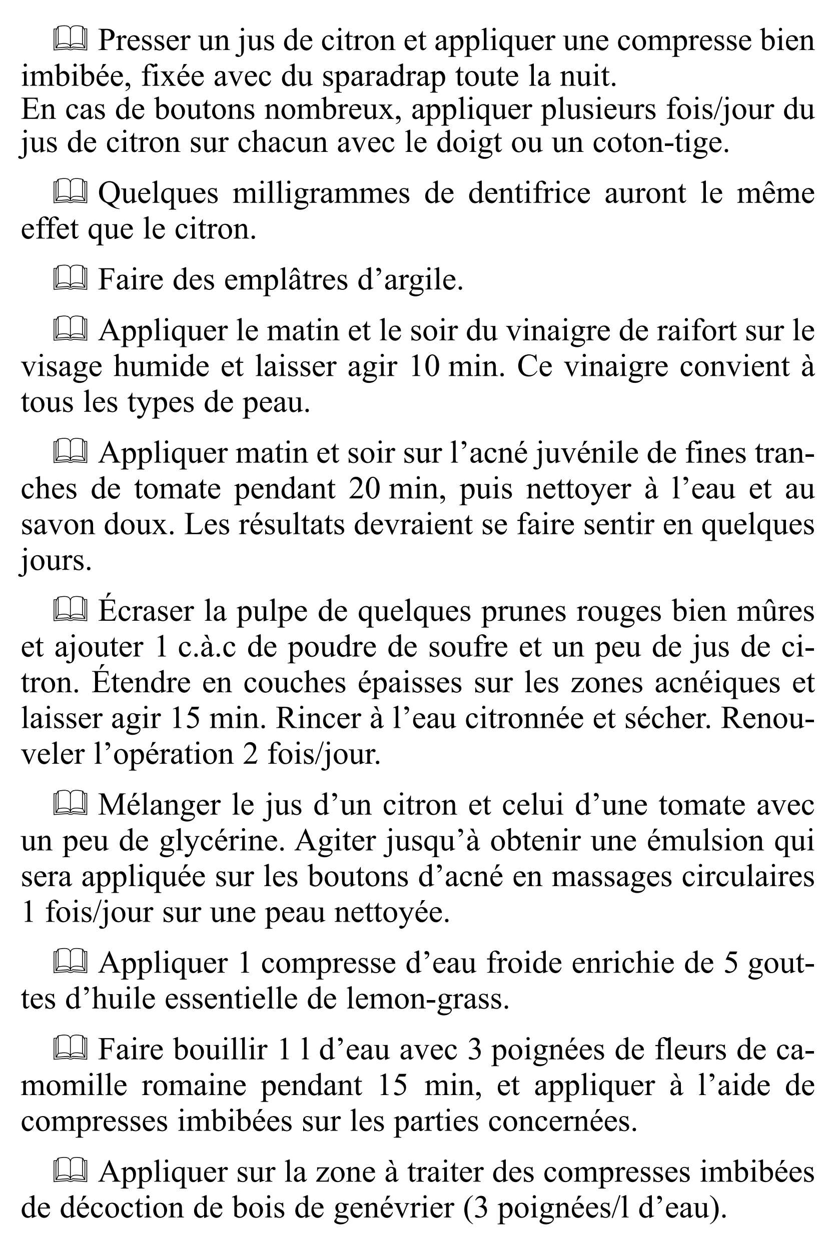
🕮 Les 2 dernières semaines de la grossesse, prendre 1 c.à.s d'Élixir du Suédois sans alcool matin et soir dans un peu d'eau pour faciliter l'accouchement.

🕮 Pour les grossesses à risque, consommer régulièrement, dès le début de la grossesse, de l'huile de germe de blé pour réduire les risques de fausse couche.
Cette huile contribue également, après l'accouchement, à raffermir les chairs, affiner la silhouette, et même à résoudre les problèmes de varices. Elle doit être conservée au réfrigérateur et ne pas être utilisée au-delà de 8 semaines sous risque de perdre ses qualités.

🕮 Pour avoir de magnifiques bébés, consommer plusieurs mois avant la conception (en cas de grossesse planifiée), pendant la grossesse, et même l'allaitement, 8 à 12 comprimés de spiruline/jour.

Acidité

Voir Estomac.



Acné/boutons

Presser un jus de citron et appliquer une compresse bien imbibée, fixée avec du sparadrap toute la nuit.
En cas de boutons nombreux, appliquer plusieurs fois/jour du jus de citron sur chacun avec le doigt ou un coton-tige.

Quelques milligrammes de dentifrice auront le même effet que le citron.

Faire des emplâtres d'argile.

Appliquer le matin et le soir du vinaigre de raifort sur le visage humide et laisser agir 10 min. Ce vinaigre convient à tous les types de peau.

Appliquer matin et soir sur l'acné juvénile de fines tranches de tomate pendant 20 min, puis nettoyer à l'eau et au savon doux. Les résultats devraient se faire sentir en quelques jours.

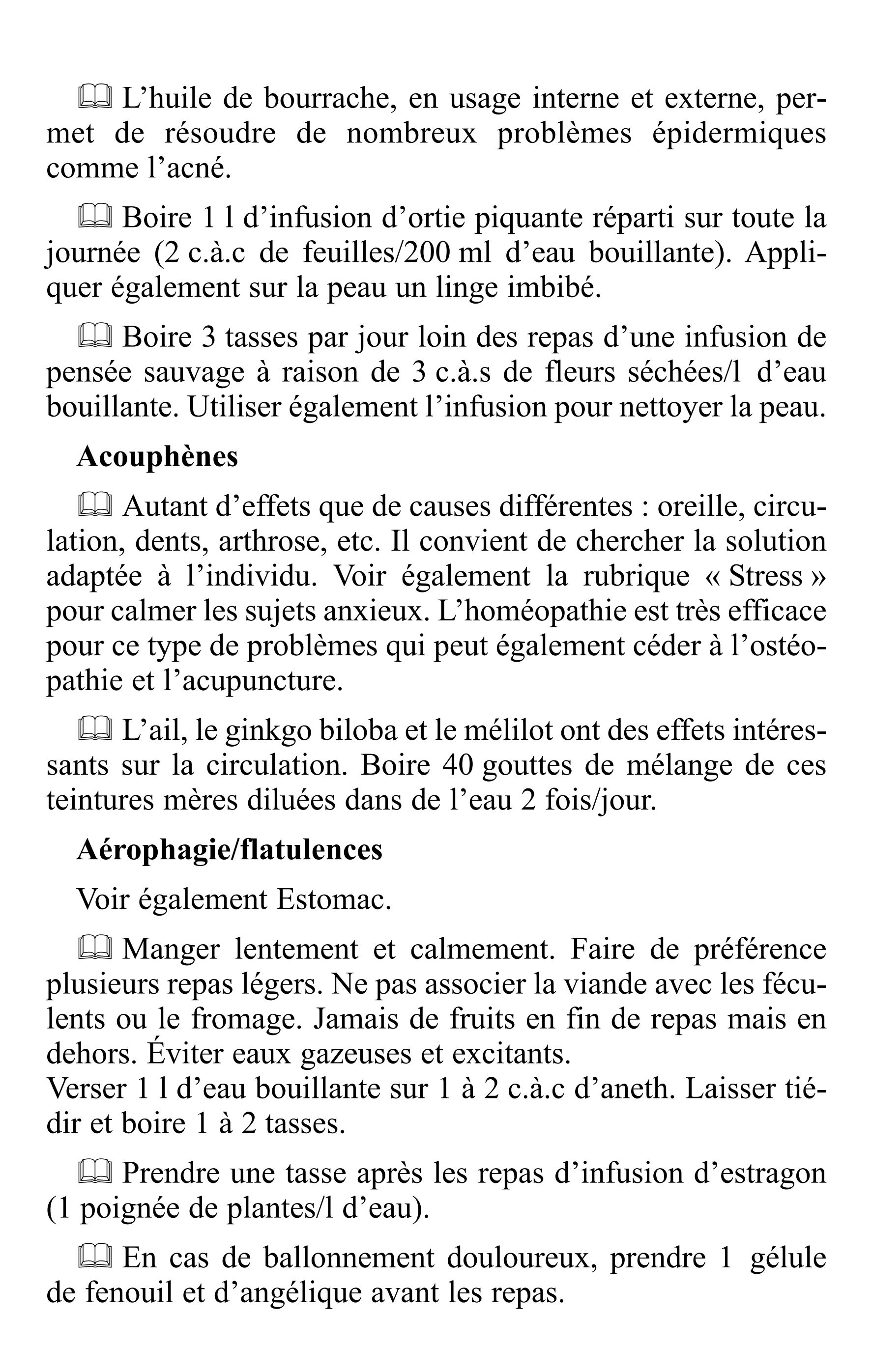
Écraser la pulpe de quelques prunes rouges bien mûres et ajouter 1 c.à.c de poudre de soufre et un peu de jus de citron. Étendre en couches épaisses sur les zones acnéiques et laisser agir 15 min. Rincer à l'eau citronnée et sécher. Renouveler l'opération 2 fois/jour.

Mélanger le jus d'un citron et celui d'une tomate avec un peu de glycérine. Agiter jusqu'à obtenir une émulsion qui sera appliquée sur les boutons d'acné en massages circulaires 1 fois/jour sur une peau nettoyée.

Appliquer 1 compresse d'eau froide enrichie de 5 gouttes d'huile essentielle de lemon-grass.

Faire bouillir 1 l d'eau avec 3 poignées de fleurs de camomille romaine pendant 15 min, et appliquer à l'aide de compresses imbibées sur les parties concernées.

Appliquer sur la zone à traiter des compresses imbibées de décoction de bois de genévrier (3 poignées/l d'eau).



L'huile de bourrache, en usage interne et externe, permet de résoudre de nombreux problèmes épidermiques comme l'acné.

Boire 1 l d'infusion d'ortie piquante réparti sur toute la journée (2 c.à.c de feuilles/200 ml d'eau bouillante). Appliquer également sur la peau un linge imbibé.

Boire 3 tasses par jour loin des repas d'une infusion de pensée sauvage à raison de 3 c.à.s de fleurs séchées/l d'eau bouillante. Utiliser également l'infusion pour nettoyer la peau.

Acouphènes

Autant d'effets que de causes différentes : oreille, circulation, dents, arthrose, etc. Il convient de chercher la solution adaptée à l'individu. Voir également la rubrique « Stress » pour calmer les sujets anxieux. L'homéopathie est très efficace pour ce type de problèmes qui peut également céder à l'ostéopathie et l'acupuncture.

L'ail, le ginkgo biloba et le mélilot ont des effets intéressants sur la circulation. Boire 40 gouttes de mélange de ces teintures mères diluées dans de l'eau 2 fois/jour.

Aérophagie/flatulences

Voir également Estomac.

Manger lentement et calmement. Faire de préférence plusieurs repas légers. Ne pas associer la viande avec les féculents ou le fromage. Jamais de fruits en fin de repas mais en dehors. Éviter eaux gazeuses et excitants.
Verser 1 l d'eau bouillante sur 1 à 2 c.à.c d'aneth. Laisser tiédir et boire 1 à 2 tasses.

Prendre une tasse après les repas d'infusion d'estragon (1 poignée de plantes/l d'eau).

En cas de ballonnement douloureux, prendre 1 gélule de fenouil et d'angélique avant les repas.

🕮 En cas de forte aérophagie, mais non douloureuse, prendre 1 gélule de badiane (anis étoilée) et d'angélique, avant les repas.

🕮 Pour les problèmes de diarrhée accompagnant les ballonnements, prendre du charbon végétal.

🕮 Boire de l'eau argileuse. Verser l'équivalent de 1 c.à.c (ni métallique ni plastique) d'argile verte en poudre surfine dans un verre d'eau, en pluie. Attendre 10 min sans remuer, puis diluer.

Agalactie

Insuffisance de lait dans les seins. Voir Allaitement.

Agitation nerveuse

Voir Stress.

Aigreurs

Voir Estomac.

Alcoolisme

Voir également Ivresse.

🕮 Le kudzu est utilisé depuis plus de 1 000 ans en Chine pour favoriser le sevrage alcoolique avec des effets surprenants.

🕮 Boire 1 tasse d'infusion de passiflore 3 fois/jour entre les repas et au coucher, à raison de 3 c.à.s de feuilles et fleurs/l d'eau.
La passiflore est également commercialisée sous d'autres formes comme les gélules de poudre totale sèche micronisée, les gélules d'extrait sec, les ampoules, etc.

Allaitement

🕮 La consommation de levure de bière augmente la production de lait, de même que le chardon béni ou des infusions en quantités égales de fenouil, verveine et mélisse. Dans ce

dernier cas, utiliser 1 c.à.c de mélange/tasse et consommer 3 tasses/jour.

Alopécie

Chute temporaire, partielle ou générale des poils et des cheveux. Voir Cheveux.

Alzheimer

🕮 Le curcuma contribuerait à traiter cette maladie, assez rare en Inde où l'épice est très consommée.

Amaigrissement

Voir Minceur.

Ampoules

🕮 Désinfecter à l'alcool une aiguille à coudre enfilée, et percer délicatement l'ampoule dans sa partie la plus longue au ras de la peau pour faire traverser le fil. Enlever l'aiguille et faire un nœud extérieur avec les 2 extrémités du fil pour former une boucle courte. L'ampoule va se vider et le fil l'empêcher de se reformer. Ne pas retirer la peau morte qui sert de bandage naturel. La boucle tombera d'elle-même avec la peau morte en quelques jours lorsque la nouvelle peau aura poussé. Indolore.

🕮 Si l'ampoule n'est pas encore formée, mais que la peau est à vif après avoir été échauffée et rougie par frottement, verser directement de l'huile essentielle de lavande sur la plaie. Recommencer si nécessaire.

🕮 Écraser légèrement une feuille de chou vert avec un rouleau à pâtisserie, et la faire cuire à feu doux dans du lait. Laisser refroidir et appliquer sur les ampoules.

Amygdalite

Voir Angine.

Andropause

🕮 Ces désordres hormonaux des hommes qui ont passé la quarantaine sont grandement soulagés, par la consommation de tomates cuites.

Anémie

🕮 Prendre 1 c.à.c d'Élixir du Suédois dilué dans de l'eau avant les 3 repas pour son action très favorable sur le sang.

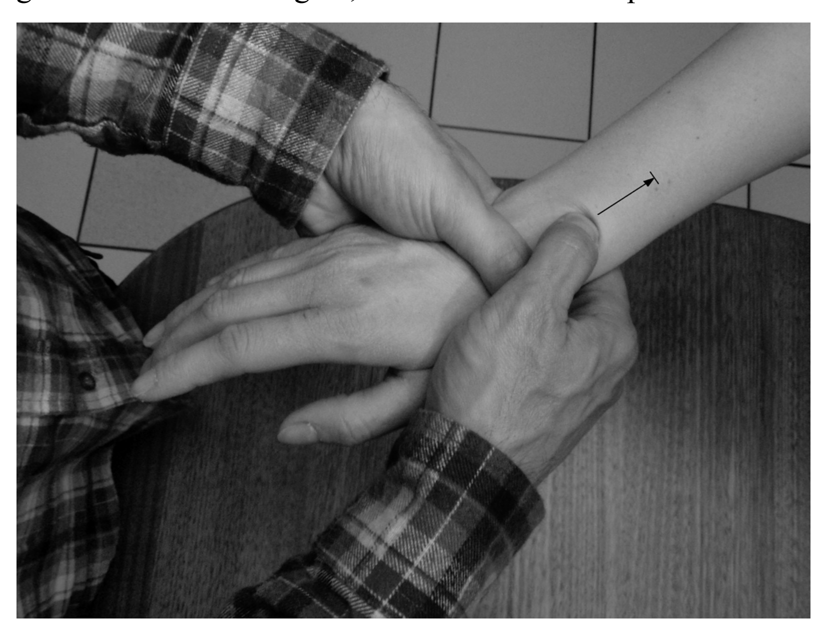
🕮 Peler une tête d'ail et la hacher menu. La placer dans un flacon de verre. Recouvrir d'alcool blanc jusqu'à ce que le niveau d'alcool au-dessus de l'ail ait la même hauteur que ce dernier. Placer au soleil derrière une fenêtre ou en extérieur 2 semaines. Prendre 1 goutte à jeun dans un peu d'eau, de préférence chaude le premier jour. Augmenter lentement le volume de jour en jour jusqu'à 1 c.à.c au bout d'un mois. Diminuer ensuite le volume de jour en jour pour terminer la cure à la fin du mois suivant. Long mais efficace.
Attention, l'ail a une action hypotensive.

🕮 Boire 3 tasses par jour d'infusion de prêle, à raison de 5 c.à.c/l d'eau. Ne pas ébouillanter les herbes, mais verser l'eau frémissante dans un contenant si possible en terre cuite et laisser infuser 5 min.

Angine/gorge

🕮 Encercler le poignet du malade entre le pouce et l'index de la main qui ne travaille pas. Avec le pouce de l'autre main, masser délicatement et lentement, mais en profondeur, toujours en remontant depuis le poignet sur environ 10 cm, le long de l'os de l'avant-bras sur le dessus et côté intérieur (voir photo page suivante), la partie molle et irrégulière plus enflée qu'à l'état normal. L'objectif est d'écraser les boursouflures en s'adaptant à la sensibilité du sujet. Ce massage n'est pas particulièrement douloureux, mais peut provoquer une impression désagréable. Masser 50 fois chaque bras à l'aide d'une huile ou d'une crème pour un meilleur confort.

Recommencer 2 à 3 fois/jour en insistant un peu au-delà de la guérison. En cas d'angine, les résultats sont surprenants.

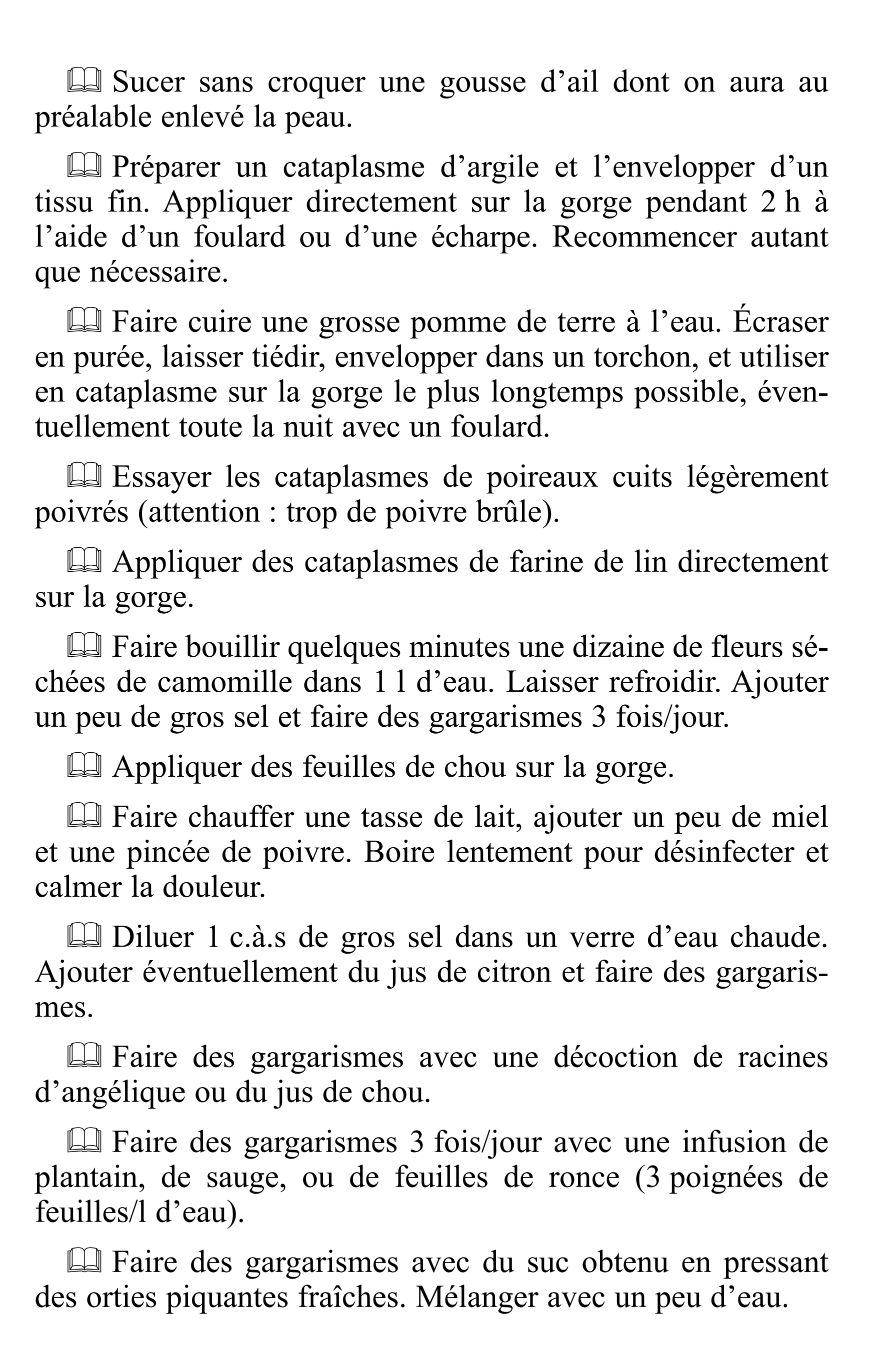


🕮 Faire des gargarismes avec de l'eau tiède additionnée de jus de citron.
Pour les enfants, faire chauffer du jus de citron sans faire bouillir. Mélanger avec un peu d'eau et de miel, et donner à boire plusieurs fois/jour.

🕮 Faire des gargarismes en diluant de la teinture mère d'arnica dans 10 fois son volume d'eau.

🕮 Appliquer des compresses de teinture mère d'arnica sur la gorge à raison d'1 c.à.s par 1/4 l d'eau.

🕮 Pour les maux de gorge, boire plusieurs tasses/jour d'infusion de thym frais ou de sauge. Verser 200 ml d'eau bouillante pour 1 à 2 c.à.c de feuilles de sauge ou de thym. Laisser infuser 10 min. Cette tisane peut être également utilisée sous forme de gargarismes avant d'être bue.



🕮 Sucer sans croquer une gousse d'ail dont on aura au préalable enlevé la peau.

🕮 Préparer un cataplasme d'argile et l'envelopper d'un tissu fin. Appliquer directement sur la gorge pendant 2 h à l'aide d'un foulard ou d'une écharpe. Recommencer autant que nécessaire.

🕮 Faire cuire une grosse pomme de terre à l'eau. Écraser en purée, laisser tiédir, envelopper dans un torchon, et utiliser en cataplasme sur la gorge le plus longtemps possible, éventuellement toute la nuit avec un foulard.

🕮 Essayer les cataplasmes de poireaux cuits légèrement poivrés (attention : trop de poivre brûle).

🕮 Appliquer des cataplasmes de farine de lin directement sur la gorge.

🕮 Faire bouillir quelques minutes une dizaine de fleurs séchées de camomille dans 1 l d'eau. Laisser refroidir. Ajouter un peu de gros sel et faire des gargarismes 3 fois/jour.

🕮 Appliquer des feuilles de chou sur la gorge.

🕮 Faire chauffer une tasse de lait, ajouter un peu de miel et une pincée de poivre. Boire lentement pour désinfecter et calmer la douleur.

🕮 Diluer 1 c.à.s de gros sel dans un verre d'eau chaude. Ajouter éventuellement du jus de citron et faire des gargarismes.

🕮 Faire des gargarismes avec une décoction de racines d'angélique ou du jus de chou.

🕮 Faire des gargarismes 3 fois/jour avec une infusion de plantain, de sauge, ou de feuilles de ronce (3 poignées de feuilles/l d'eau).

🕮 Faire des gargarismes avec du suc obtenu en pressant des orties piquantes fraîches. Mélanger avec un peu d'eau.

🕮 Boire 6 à 12 gouttes d'huile essentielle de bois de rose/jour dans un peu d'eau pendant une semaine.

🕮 Boire 1 goutte d'huile essentielle de cèdre dans un peu de miel 2 fois/jour.

🕮 Mâcher de la propolis.

🕮 Préparer une infusion de fenouil, ajouter du lait bien chaud et filtrer.

🕮 Faire des gargarismes avec une décoction de géranium (1 poignée/l d'eau, faire bouillir 10 minutes.)

Prendre avant les 3 repas, 5 à 10 gouttes (3 pour les enfants de plus de 6 ans) de teinture mère d'ancolie diluée dans de l'eau.

🕮 Faire des gargarismes avec une décoction de navet, obtenue en laissant infuser 20 min 100 g de navet en lamelles dans 1 l d'eau bouillante.

Angine de poitrine

Voir Cœur.

Angoisses

Voir Stress, Timidité.

Anthrax

Voir Abcès.

Aphtes

🕮 Appliquer du jus de citron régulièrement pour des effets drastiques.

🕮 Tremper un coton tige dans de l'alcool à 70° et appliquer sur l'aphte. Piquant, mais radical.

🕮 Appliquer un sachet de thé noir mouillé sur l'aphte.

🕮 Appliquer avec un coton tige le suc obtenu en pressant des orties piquantes fraîches.

🕮 Mélanger 1 poignée de fanes de carottes dans 2 verres d'eau et faire des bains de bouche et des gargarismes avec cette préparation.

🕮 Sucer de la guimauve plusieurs fois/jour en appliquant la salive imprégnée sur les aphtes avec la langue.

🕮 Verser 1 l d'eau bouillante dans un récipient contenant 2 poignées de fleurs séchées de grenadier ou de basilic. Laisser infuser 10 min, filtrer et laisser tiédir. Faire des bains de bouche 3 fois/jour.

🕮 Faire des bains de bouche avec une décoction de guimauve (2 poignées de racines/l d'eau), de ronce (3 poignées de feuilles/l d'eau), de mauve (2 poignées de plantes fleuries/l d'eau), ou d'aigremoine (4 poignées de plantes/l d'eau).

🕮 Mâcher des feuilles de sauge ou de basilic.

🕮 Mélanger 1 c.à.c de bicarbonate de sodium dans 1/2 tasse d'eau chaude et se rincer la bouche plusieurs fois/jour en particulier après les repas et au coucher. Le résultat est en général sensible au bout de 24 h et la disparition après 3 jours.

🕮 Humecter avec de l'Élixir du Suédois.

🕮 Faire macérer 2 poignées de racines de bistorte dans 1 l d'eau froide pendant 12 h, et faire des gargarismes qui viendront à bout des aphtes, gingivites et autres inflammations des muqueuses buccales.

Appétit (manque d')

🕮 Boire des infusions d'achillée millefeuille à raison d'1 c.à.c/l d'eau.

🕮 Boire des infusions d'ortie piquante sans restriction.

🕮 1 pincée de gingembre moulu dans une infusion de camomille est excellente pour stimuler l'appétit. Pour les enfants, utiliser 1 c.à.c de ce mélange.

TABLE DES MATIÈRES

🕮 Pour stimuler l'appétit et faciliter la digestion, prendre 2 fois/jour 1 c.à.c de miel avec 5 gouttes d'huile essentielle de lavande.

🕮 Boire 3 tasses par jour d'infusion de semences de carottes (1 c.à.c/tasse d'eau bouillante).

Appréhension

Voir Timidité.

Arête dans la gorge

🕮 Ne pas s'affoler. Avaler régulièrement de la mie de pain et/ou des poireaux cuits à l'eau, afin d'enrober le corps étranger et protéger l'estomac et les intestins jusqu'à son expulsion par les voies naturelles.

Articulations

🕮 En cas rigidité des articulations, appliquer matin et soir après la douche de l'huile d'olive en massage, et en avaler tous les jours 1 c.à.s à jeun. Renouveler sur plusieurs mois.

Asthénie

Nom scientifique pour la fatigue. Voir ce mot.

Asthme

Voir Poumons et Rhume des foins.